MAHĀSATIPAṬṬHĀNA 30.08.2016
<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>
[16/09/2021 - 06:14 - nghianguyenntn]

Hôm nay chúng ta cùng nhau học một bài Kinh được xem là quan trọng và cũng là cốt lõi của Phật Giáo, của những người cầu Đạo giải thoát. Quý vị hoan hỉ, chánh niệm 1 chút, bình tĩnh một chút để không có phiền khi mà tôi nói "phạch" một số chuyện, bởi vì lẽ ra giảng thẳng vô trong Kinh mà mắc gì phải đi 1 vòng lại còn xin lỗi trước là sao, bởi vì có chuyện quan trọng mà chúng tôi cho là cần thiết, bắt buộc phải nhắc đến.

Đó là, ví dụ như bên Phật Giáo Nam Tông của mình, mình nói là Kinh Niệm Xứ là cốt lõi của Phật Pháp, là con đường duy nhất dẫn đến giải thoát, mà trong khi có người hỏi tui là có mấy bài Tứ Niệm Xứ thôi, trước mắt là có 2 bài rất nổi tiếng là Kinh Đại Niệm Xứ trong Kinh Trường Bộ và Kinh Niệm Xứ ở Kinh Trung Bộ.

Nếu 2 bài quan trọng thì vì sao chỉ có 2 thôi thì tui xin trả lời ngay, đó là nhắc đích danh Kinh Tứ Niệm Xứ thì chỉ có 2, nhưng mà được nhắc nhở tới á (nhắc tới, phân tích đầy đủ chỉ có 2), nhưng mà nhắc tới, cái tinh thần bàng bạc (tràn ngập) khắp trong 3 Tạng Kinh Luật A Tỳ Đàm thì tinh thần của Kinh Tứ Niệm Xứ bàng bạc khắp nơi. Bất cứ chỗ nào Đức Thế Tôn nói về Uẩn, 5 Uẩn, 12 xứ, 18 giới, về 4 đế thì chỗ đó Đức Thế Tôn đang nói về Tứ Niệm Xứ.

Tại sao tui phải xin lỗi trước, bởi vì tui rất là ngạc nhiên và sau đó là chạnh lòng là 95% người Việt Nam và người Tàu khi tìm đến Phật Pháp, rõ ràng là do thiếu duyên. Họ cứ bị nhồi nhét, tuyên truyền pháp Môn Tịnh Độ, Phật Di Đà, niệm kinh Pháp Y Thần Chú, Quán Thế Âm.

Mà Quý vị nào có bỏ chút thời gian ra để đọc kinh điển, quý vị sẽ thấy rằng trong toàn bộ Hán tạng rồi kể cả Pali tạng (kinh Pali thì khỏi nói rùi), cái nào là nhắc tới A Di Đà, quý vị coi coi. Nhắc tới cái tên gọi là đã hiếm, rùi còn nhắc đến pháp môn tập trung, réo gọi một người nào đó để mà cầu giải thoát thì cái này tui dám khẳng định, quý vị nếu quý vị không tin chúng tui thì quý vị đến hỏi các danh tăng ở bên Bắc Tông hỏi họ có đúng như vậy hay không.

Có ông Nam Tông nói vậy ngoại trừ Kinh Vô Lượng Thọ thì không có tìm 1 chỗ nào đó kêu gọi tinh thần mà tu tập cái kiểu đó là tui e rằng là không có. Nghĩa là cứ réo gọi ai đó rùi được giải thoát là không.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ thì lại khác. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, khi Đức Phật xác định đây là con đường duy nhất dẫn đến giải thoát thì tinh thần của Kinh Tứ Niệm Xứ bàng bạc khắp cả 3 Tạng. Chúng tui nói là chúng tôi không bài xích, bà con Việt Nam lưu ý dùm chỗ đó. Nếu quả thật Pháp Môn Tịnh Độ quan trọng, nó hữu ích, nó lợi lạc như vậy thì ít ra cái tinh thần của Pháp Môn đó phải bàng bạc khắp Kinh điển. Có đâu mà chỉ có trong 1 bài Kinh nhỏ xíu, cực kỳ ngắn ngủn rồi thì thôi. Ngoài cái bài đó ra mà tìm thấy trong Kinh điển mà nhắc lại tinh thần tu tập kiểu đó thì lại không thấy nữa. Còn Kinh Tứ Niệm Xứ lại khác. Ngoài những bài Kinh nhắc đích danh và phân tích rộng

sâu về Pháp Môn Tứ Niệm Xứ thì chúng ta có thể tìm thấy sự bàng bạc, phảng phất của Kinh này khắp cả 3 Tạng. Nhớ nha.
Trước khi mà giảng sâu, chúng tôi phải nhắc trước cái chuyện đó 1 chút. Và xác nhận một chuyện nữa đó là bản thân chúng tôi, người đang hầu chuyện cùng quý vị, tôi không phải là hành giả chuyên nghiệp, chứ đừng có nói là Thiền sư, cũng không phải là Pháp sư Tam Tạng, đừng nói gì là Thánh Nhân, rồi quý vị hỏi tui chứ "cái gì cũng không hết thì ông lấy gì, dựa vào đâu, căn cứ nào mà ông tin Phật" thì tui xin thưa thế này, tui tin Phật vì có 4 chuyện thôi. Tui tin bằng cái phàm phu của tui đó.
Chuyện thứ nhất, Phật dạy cái gì ở đời này cũng vô thường hết, thì trong cái kém cỏi của mình tui thấy hình như đúng, bởi vì bây giờ bây giờ quý vị nói với tui là vàng ngọc, kim cương là quý hiếm, lâu bền, không bị oxy hóa, tui không cần biết mà tui chỉ cần biết có 1 chuyện thôi, là khoa học xác nhận rằng một ngày trái đất này sẽ không còn nữa, sẽ có 1 ngày mặt trời không còn nữa, và trước mặt là cái cục thịt mấy chục ký lô của tui nè, nó không còn nữa thì tui nói 3 cái đó là đủ rùi.
Mặt trời, mặt trăng, trái đất, rùi cái tâm thân này của tui, mà chắc chắn một ngày nó không còn nữa thì tui thấy Đức Phật nói đúng, Đức Phật dạy cái gì cũng vô thường hết, nên trước nhất là tui tin Đức Phật là chỗ đó. Mà hễ cái gì vô thường thì cái đó không phải của tui, bởi vì tui đâu có muốn nó phải mất mát, chia ly rồi hư hao, băng hoại, tui đâu có thích cái chuyện đó, nhưng mà nó vẫn cứ theo duyên mà nó diễn ra, xảy ra.
Từ cái chỗ tui tin Lý Vô Thường, cái tui tin luôn cái Lý Vô Ngã, không có gì là của tui hết. Do duyên mà có, có rồi biến mất. Cho nên chuyện đầu tiên, tui tin Phật ở chỗ đó là Lý Vô Ngã, Lý Vô Thường.
Thứ hai là tui tin Phật ở chỗ Ngài nói rằng mình phải chịu trách nhiệm những gì mình nói, mình làm, mình suy tư. Thì tui nhắc lại, tui vẫn là một người phàm, dốt nát, nói thiệt chứ không phải là khiêm tốn, cái biết của mình chẳng là cái gì trong trời đất này đâu.
Thì tui cứ đem cái khờ, ngu, cái dốt của mình để hiểu theo lời Phật, Ngài nói cái Lý Nhân Quả. Ngài nói mình phải chịu trách nhiệm những việc mình làm, hễ làm chuyện tầm bậy thì lúc nào mình cũng bị khổ, bị rắc rối hết. Còn mình làm chuyện lành, chuyện tốt, chuyện thiện thì chắc chắn mình vui. Tui một lần nữa lại tin chuyện này.
Cái chuyện thứ nhất là Ngài nói cái gì cũng vô ngã vô thường tui tin, mà chuyện thứ 2, Ngài dạy rằng mình phải chịu trách nhiệm những việc mình làm. Mình làm tốt, làm thiện làm lành thì mình an lạc, còn làm bậy, làm xấu thì mình không thể an lạc được, cái chuyện này là tui bằng cái kiểm nghiệm của bản thân thì thấy hình như là đúng lại nữa, điều này đúng.
Bên Tàu có 1 câu "Cựu Pháp triêu triêu lạc", làm đúng, không có phạm pháp, phạm luật thì sáng ngủ dậy, vươn vai sung sướng, "Cựu pháp" tức là biết sợ luật, "triêu triêu" là mỗi sáng. Nghĩa là mình sống lành, sống thiện thì sáng dậy vươn vai sung sướng như em bé. Vậy là điều thứ 2, Phật dạy về Lý Nhân Quả là tui thấy hình như đúng.
Rồi cái điều thứ 3, Đức Phật xác nhận rằng là thế giới này nó đau khổ là do cái khổ quả, không có đáng kể bằng cái khổ nhân. Khổ quả do cái quả bỏn xẻn tui nghèo, cái quả sát sinh tui bệnh, do cái quả nói xấu người ta giờ tui bị người ta chửi lại, đó là khổ quả.
Nhưng mà cái khổ nhân cái này mới đúng nè. Khi một bậc Thánh mà bị chửi, một bậc Thánh mà bị đói, họ không có khổ như phàm. Phàm nó bị đánh, nó bị chửi, nó bị bệnh nó mới khổ, khổ nhiều hơn Thánh, sao kỳ vậy ta. À, bởi vì cái nhân phiền não nó còn. Bị đánh, bị chửi, bị bệnh đó là quả xấu, quả của phiền não nhưng mà cái quả đó nó làm mình khổ ít hơn là cái nhân phiền não.
Cái quả phiền não thì cũng thấy ớn thiệt đó, Đức Phật cũng bị nạn này, nạn kia. Nhưng cái đó nó không làm ngài khổ nhiều bằng cái nhân. Trừ khi mình còn cái nhân phiền não cho nên bị đói, bị chửi, bị bệnh mình đón nhận nó bằng cái tâm phiền não. Cho nên chính Đức Phật, Ngài xác nhận cái khổ đời này phần lớn là do mình phiền não. Bởi vì Ngài còn có nạn này nạn kia nhưng ngài không có khổ như mình, mà cái khổ phiền não nó đến từ đâu ta, cái tham, cái sân, cái si nó đến từ đâu.

Quý vị học hành cao siêu, quý vị nói là do vô minh, do cái gì tui không biết, tui nói theo cái tinh thần của Tứ Niệm Xứ. Thất niệm, phút giây nào mà anh thất niệm thì tui hứa, bảo đảm là anh khổ là cái chắc.

Quý vị nhắc lại cho tui 2 người. Quý vị nói đây là thằng Tèo, đây là thằng Tí. Cái thằng Tèo coi như là nó đẹp trai, khỏe mạnh, học giỏi, đào hoa, làm ăn thì may mắn, suôn sẻ, thuận lợi, có điều nó sống thất niệm, đó là thằng Tèo. Thằng Tí thì coi như nó có 1 sào đất hà, trồng trọt hoa màu kiếm sống lay lất nhưng nó là thằng Phật tử thứ thiệt. Nó là một hành giả Tứ Niệm Xứ thứ thiệt thì tui xin khẳng định với quý vị trước vong linh của mẹ tui, đó là trong thâm tâm của tui, tui tin thằng Tí nó an lạc, chứ mà thằng Tèo, quý vị mà nói nó đẹp trai, nó khỏe mạnh, nó đào hoa, nó có tiền nhưng mà nó thất niệm đó, thì tui không cách nào mà tin là thằng Tèo nó an lạc (không có nào mà tin thằng Tèo nó an lạc được).

Cho nên là, giảng Kinh Tứ Niệm Xứ mà nãy giờ quý vị thấy tui chưa giảng Kinh mà tui đi một vòng lớn để quý vị để chi, tui đi 1 vòng lớn để mà tui không giảng Kinh này nữa.

Tui giảng tại sao tui tin Phật, tại sao Kinh Tứ Niệm Xứ lại quan trọng. Nếu để ý kỹ sẽ thấy cái đó. Như vậy tui tin Phật là tin cái gì. Thứ nhất, Phật dạy là vạn Pháp vô ngã vô thường. Thứ 2, Phật dạy Lý Nhân Quả. Trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu. Tui tin Phật hai cái này.

Giờ tui tin tới cái thứ 3, Phật dạy sống thất niệm là chỉ có khổ thôi. Như vậy thì tổng cộng ba điều này lại. Một là cái tâm tướng, nhân quả nè, ba là cái giá trị của chánh niệm. Ba điều này, thì với người tin Phật, tu Phật, thờ Phật, học Phật, theo Phật là bắt buộc phải biết ba cái này. Mà một người biết 3 cái này, tin ba cái này, liếc mắt vô Kinh Tứ Niệm Xứ là thấy mình chần dần ở trong đó, à, thì ra Kinh Tứ Niệm Xứ là xác nhận ba điều đó.

Xác nhận thứ nhất là trên đời không có thứ gì mình bám víu được hết, không thứ gì mình tin cậy được hết bởi cái giống gì cũng vô thường, nó có rùi nó bỏ mình. Cho dù đó là một vị Thánh, ngài có tất cả các thiện Pháp, những Pháp tánh, thành tựu, trí tuệ, đức hạnh… rồi cũng có một ngày danh và sắc của Ngài cũng phải bỏ lại hết để mà đi. Đó là Thánh nhân, nói chi là ba cái thứ tào lao của phàm phu, ba cái thứ sức khỏe, tiếng tăm, quyền lực, quen biết, quan hệ xã hội. Ba cái thứ đó sẽ có ngày bỏ đi hết.

Cho nên Kinh Tứ Niệm Xứ là cái phao để mà đám chết đuối mình bám vào đó mà sống. Và tui xin nhắc lại một lần nữa, quý vị có là xuất gia hay tại gia, quý vị có già hay là đang trẻ, đang khỏe hay là đang bệnh. Cái đó tui không cần biết tới, tui chỉ cần một chuyện thôi, đó là "Phúc thay cho kẻ nào có niềm tin, có trí tuệ để sống Chánh niệm, và bất hạnh thay cho ai mà không có đủ niềm tin rồi sống thất niệm."

Và còn có nhiều người, có lẽ do thiếu phước hoặc duyên chưa tới, họ thắc mắc thế này, mình tu là mình phải nghĩ tưởng tới Phật, réo gọi Bồ Tát, thờ cúng cái gì đó. Nó linh thiêng, cao siêu, chứ có đâu mà cứ quẩn quanh, quẩn quanh trong ba cái hơi thở ra vô, ra vô, cái đó có gì đâu mà hay.

Rồi Chánh niệm là sao? Làm gì biết nấy, buồn vui tốt xấu ra sao… cái đó có gì đâu mà hay. Mà phải tiếp xúc cái gì đó cao siêu, nó thiêng liêng, chứ còn ba cái vụ mà tóc, lông, mống, răng, da, cái đó dơ thấy bà, nghe là thấy gớm rồi. Hơi thở của mình nó ra vô kệ nó, có cái gì phải dòm nó. Tu là phải để cái đầu mình nó hướng tới cái gì đó cao siêu.

Nhưng mà xin thưa! Xin thưa với bà con! Chúng tui nhớ, chúng tui đã nói 3000 lần: Đường vào rừng và đường ra rừng chỉ là 1. Nếu bà con trong Room còn nhớ cái câu này: Đường vào rừng và đường ra rừng chỉ là 1, cái vấn đề là gương mặt quý vị hướng về đâu, ánh mặt bà con nhìn về đâu. Cho nên là các vị tu là cứ đòi, réo gọi Phật, Bồ Tát tùm lum. Các Bậc ấy cao siêu lắm, đừng có đụng tới họ. Họ không mắc mớ gì tới chuyện tu hành của mình hết trơn. Tui biết nhiều người trong Room rất là sốc khi mà nói những Bậc ấy không có mắc mớ gì tới mình hết. Đúng! Không có mắc mớ gì. Thì người ta đã xong cái chuyện của người ta rồi.

Chuyện Đức Phật, Ngài là Toàn Giác, là Chánh Đẳng Giác, chuyện của Ngài, hổng mắc mớ gì tới mình hết á. Người ta là ông vua, mình là ăn mày, cũng không mắc mớ gì tới mình hết. Cái mắc mớ là vầy nè. Ngài nói cái gì, cái đó mới mắc mớ đó. Chứ mà quý vị nhớ dùm tui cái chuyện Ngài thành Phật, Ngài lên Niết Bàn rồi. Cái quan trọng nhất là cái Ngài dạy mình cái gì cái đó mới quan trọng.

Hoặc nói cách khác, quý vị có là tỷ phú hay không tỷ phú nó không có quan trọng mà vấn đề là quý vị có cho tui được cái gì, đó mới là quan trọng. Chứ mà trên thế giới này có biết bao nhiêu là ông tỷ phú, rồi trong Room này , mình có ăn chia được đồng xu cắc bạc nào đâu. Trên thế giới có biết bao nhiêu là tỷ phú. Cái chuyện người ta là tỷ phú là chuyện của người ta. Nhưng mà cái chuyện quan trọng nhất là người ta có cho mình được cái gì hay không,là một.
Cho ở đây có hai loại, một là cho hiện kim, hiện vật hay là cho mình kinh nghiệm hay lời khuyên gì hay không. Cho mình một cái gương sống, cách thức làm ăn để mà mình giàu như họ cái đó mới quan trọng. Chứ mà bản thân chuyện giàu của họ nó không có quan trọng. Thì ở đây cũng vậy, Pháp môn Tứ Niệm Xứ, mình thấy không bóng dáng của Phật, Thánh, Bồ Tát gì ở đây hết. Đúng. Vì sao? Là vì mình khổ bởi do chính cái bầy hầy, bê bối, bề bộn của mình.
Cái đó là con đường đi vào rừng sinh tử mà Tứ Niệm Xứ là pháp môn dạy mình nhìn lại cái bề bộn, cái bụi bặm, bê bối của mình, để mình đi ra rừng.
Ở đây, tui chỉ điểm mấy cái mà trong Chánh Kinh không có, chỉ có trong chú giải thôi. Và ngày bây giờ xin bà con đánh dùm tui cái chữ này (search google): "Đại Niệm Xứ Silananda – Khánh Hỷ". Đây là quyển Kinh chú giải Kinh Đại Niệm Xứ của hai vị Silananda và ngài Mahasi. Bây giờ tui giảng cỡ nào cũng không bằng hai vị đại sư đó được.
Nhớ nha! Coi liền, coi liền. Và tui xin nhắc trong Room 1 chuyện nữa. Bà con nào trong Room mà mắt mờ, tai điếc, đầu óc lú lẩn, nhớ dở, hiểu chậm, tay chân lọng cọng, đầu óc óng ngóng thì mượn hoặc thuê, chắc mượn cho đỡ tốn tiền, thuê ai có giọng tốt, thu lại bộ Kinh này nè.
Nếu có lái xe đi làm thì cứ nghe hoài. Trong nhà coi con coi cháu, thay vì coi phim Hàn thì cứ lấy băng này nghe đều đều. Không chỉ nghe là đủ, tui chỉ đồng ý để quý vị chỉ nghe 3 tháng thôi, sau đó phải thực tập. Vừa nghe vừa thực tập cũng tốt. Mình nghe rồi mình làm việc, rồi thấy giờ nào ngồi được, thấy giờ nào đi kinh hành được thì tắt máy. Bắt đầu ngồi và thực tập.
Thực tập cho đã xong rồi tới giờ nấu ăn, rửa chén, quét dọn, lau chùi, lau bụi thì bắt đầu mở máy lên, đó là cách nghe hoài vậy đó. Tui biết một số người quen thuộc được mấy trăm bản nhạc, nhạc vàng nhạc sến (không có nhạc đỏ). Họ thuộc không phải cầm đọc thuộc mà chỉ nghe, tin không?
Có người Việt Nam thuộc mấy trăm bản nhạc, hát được luôn, dĩ nhiên dở ẹc, không hay bằng ca sĩ, nhưng họ thuộc lòng, hát karaoke, hát y luôn, mà chỉ có nghe.
Mấy trăm bài nhạc ruồi bu, trời ơi mà còn thuộc mà trong khi Kinh điển quan trọng lại không nhét vào cái đầu bư của mình. Nên để ý bà con, giới thiệu bà con bài Kinh này là bài Kinh phải đọc.
Bây giờ tặng cho bà con thêm mấy điều này (mấy điều ngộ ngộ này nữa thôi). Tại sao chỉ có 4 Niệm Xứ mà không ít hay nhiều hơn, thì trong đây mới nói rằng là danh sắc phân tích chừng đó đã đủ cho các hạng chúng sanh. Là sao? Bắt đầu tui vô giảng chánh Kinh nha.
Toàn bộ vũ trụ này, từ trăng sao, hoa lá, cây cối, đất đá, kênh rạch, sông ngòi, con người, súc vật, chim muông, nhà cửa, xe cộ, vòng vàng, kim cương, hột xoàn, hổ phách, mã não, phỉ thúy… Tất cả đều nằm ở trong danh sắc. Danh là tất cả những gì thuộc về tâm linh, tinh thần. Còn sắc là tất cả những gì thuộc về vật chất. Vật chất gọi là sắc, sắc Pháp. Mà mình, chúng sanh, phàm phu trong đời này là tại sao cứ lòng vòng, lòng vòng, đi lên, đi xuống.
Hồi làm Phạm Thiên, hồi làm Hoàng Đế, hồi làm ăn mày, rồi du đãng, kỷ nữ, mệnh phụ phu nhân, hoa hậu rồi chim chóc, trùng dế, cứ vòng vòng là sao? Là vì mình còn thích ở trong danh sắc. Cái hạng thấp á thì mê ở trong sắc, thanh, khí, vị, xúc thuộc về vật chất. Còn hạng cao hơn chút thì nó khoái ngồi thiền để có hào quang, sống lâu, thần thông, mà cứ như vậy á mà cứ trồi lên lặn xuống, trồi lên, lặn xuống trong vô số kiếp luân hồi. Cái thời gian sanh tử nó nhiều đến mức mà Phật dạy, máu mình đổ ra cho dòng luân hồi đó, máu do bệnh hoạn, tai nạn, do này kia … nó nhiều hơn nước trong 4 biển (mỗi người đó nha). Cái sữa mà mình bú trong vòng luân hồi nó nhiều hơn nước trong 4 biển. Mồ hôi nước mắt đổ ra trong vòng luân hồi nó nhiều hơn nước trong 4 biển.
Nó nhiều vậy, tại sao nó nhiều dữ thần như vậy mà sao mình còn ở đây, bởi vì mình còn mê trong danh sắc. Cứ hồi mê trong vật chất, hồi mê trong đời sống tinh thần. Đời sống tinh thần là gì? Là thiền định. Ngồi phê quá, mát lạnh, rùng mình, lạnh xương sống, nổi da gà… chết rồi sinh ở cõi Phạm Thiên rồi sống hết tuổi thọ rồi lọt xuống cõi dục, rồi lại tiếp tục thích ăn ngon, mặc đẹp, chăn

ấm nệm êm, làm tầm bậy. Rồi ít ai hưởng thụ mà lại làm lành, rồi vừa hưởng vừa làm tầm bậy, là lại đọa vào 4 đường khổ.
Hưởng mà không biết làm lành thì sẽ vào cõi dục thôi. Hưởng thụ vật chất mà không làm thiện thì bị đọa 4 đường khổ. Hưởng thụ vật chất mà làm thiện thì sanh lại các cõi nhân thiên, dục giới. Nhàm chán vật chất rồi tu thiền định thì sanh làm phạm thiên, hết tuổi thọ trên đó lại rớt xuống cõi dục như cũ.
Cứ thế, cứ nhớ nhiêu đó. Như vậy thì quẩn quanh, phàm phu là đam mê trong danh sắc, rồi tùy nghiệp thiện ác mà sinh về đâu. Tu Tứ Niệm Xứ là nhàm chán danh sắc. Đó, rồi giờ từ từ tui siết vòng vây lại, siết lại. Quý vị cứ thấy sao tui cứ đi xa rồi sau đó gom nó lại, xa cái tui kéo nó vô trở lại. Đi một vòng rồi gom trở lại. Đó, tu Tứ Niệm Xứ là vậy đó.
Mà tại sao chỉ có 4 Niệm Xứ mà không có 3 hay không có 5 là bởi vì danh sắc phân tích như vậy là đã vừa đủ cho các hạng chúng sinh. Đủ là sao? Đức Phật, Ngài phân tích sao cho người ta chán cái danh sắc thôi. Mà tại sao phải chán, đã nói rồi, bởi vì cái đam mê danh sắc là… để nói rõ luôn, đam mê sắc pháp, tức là đam mê vật chất á, mà có làm thiện á thì sanh về nhân thiên, dục giới.
Mà không làm thiện thì sanh vào 4 đường khổ. Đó là đam mê sắc. Còn đam mê danh Pháp, tức là đam mê đời sống tinh thần á thì tu thiền, về Phạm Thiên. Mà lên đó mà hết tuổi thọ á rồi nó cái đùng xuống thẳng ngay cõi dục, mà trở về cõi dục, cũng con đường cũ nữa, cứ làm thiện thì vào nhân thiên, còn làm ác thì xuống 4 đường khổ.
Tui phải nhắc cho quý vị đến thuộc lòng mà chán luôn á, chán luôn tui, chán luôn tái sanh á. Cứ nhiêu đó cứ làm tới làm lui hoài vậy đó. Mà mình tu Tứ Niệm Xứ là gì. Là để nhàm chán danh sắc.
Cái thứ nhất, là cái thân quán Niệm Xứ á, là quan sát thân này là gì, và đang ra sao. Một cái là what, một cái là How.
What là biết thân nó là đất, nước, lửa, gió. Đó là biết theo chân đế. Biết theo chân đế là thân này gồm đất, nước, lửa, gió. Biết theo tục đế chế định thì thân này chỉ là 32 món uế trược. Hiểu không ta? Tui đang giải thích là nó là. Thì là gì nó gồm có 2. Là gì theo chân đế thì nó là đất, nước, lửa, gió thôi, còn là gì theo tục đế thì nó gồm 32 món dơ, nhớ nha. 32 món dơ là gì Tóc, lông, móng, răng, da; Thịt, gân, xương, tủy, thận; Tim, gan, ruột, lá lách, phổi; Phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phẩn, óc; Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ; Nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu. Có cái mình sờ được, có cái mình cảm được.
Đại khái là người mẫu, ăn mày, cùi đui mình không cần biết, mà chỉ cần cái bánh xe nó nghiến lên một cái rồi đó thì nó là một cái đống bầy nhầy giống nhau y chang. Còn không thì vô phòng mổ xác khi mà đưa dao mổ tách ra một cái là mình khỏi ăn cơm luôn. Rồi quý vị sẽ hỏi sao tui là sư mà tui biết chuyện đó, thì tui xin nói rõ, tui có nhiều cơ hội để tui biết. Thứ nhất là mình vô các viện bảo tàng Antomy – Giải phẫu học á, bên Thái chúng tôi có đi coi, bên NewYork chúng tôi có đi coi, mình vào trong đó mình coi là ê hề.
Họ cho mình coi những lá phổi, lá phổi thiệt đó, lá phổi của người bị ung thư, rồi cái bao tử của người bị ung thư. Bao tử bình thường nó ra sao, bao tử ung thư nó ra sao, phổi bình thường nó ra làm sao còn phổi ung thư nó ra làm sao. Rồi quá trình hình thành một cái phôi, một đứa bé 1-2 tuần nó ra làm sao, 1-2 tháng nó ra làm sao, rồi 4-5 tháng nó ra làm sao, đại khái như vậy.
Rồi cơ thể nhiễm độc nó ra làm sao, cơ thể chết cháy, phản ứng nó ra làm sao. Thì có dịp mình thấy thì mình mới thấy là à, thì ra đẹp xấu, già trẻ, nam nữ mà nó mà tới mức rồi thì nó lạnh xương sống, nha. Mà quý vị nghĩ cái này, quý vị còn ớn nữa là mình ăn đồ lòng của con này, con kia. Mình mua gan heo, gan bò về mình ăn mà trong khi bản thân mình, cái gan mình bị một chút là mình đau, mình chịu không nổi. Gan nhiễm mỡ rồi gan bị siêu vi B, C, F gì đó. Thì ngồi mình nghĩ, con bò, con trâu mình ăn của nó rồi còn mình thì đi chăm sóc lại cái gan của mình bằng các thứ thuốc men cho nên ngồi quán tưởng nó thấy mà ớn.
Cho nên, tui thân quán Niệm Xứ là biết rõ cái thân này nó là cái gì. Thì cái là này nó gồm có hai. Một "là" theo chế định gồm 32 món dơ. Còn "là" mà theo chân đế thì nó chỉ là đất, nước, lửa, gió thôi. Giống như ngó trong thế gian, nước là h2o (là hidro và oxygen), trong khi đó nước ở ngoài đời mình hiểu là nước cam, nước chanh, cà phê, nước chè, nước cháo, nước mưa, nước lạnh, nước cống, đó là nước trong thế gian, bên ngoài phòng lab (phòng thí nghiệm). Bên trong phòng thí

nghiệm thì nước chỉ có 2 thôi. Thì ở đây trong A Tỳ Đàm cũng vậy. Trong A Tỳ Đàm nói thân này, nói rốt ráo chỉ gồm có 4 thôi, đó là đất, nước, lửa, gió, nhưng mà nói theo thế gian thì nó gồm những món dơ, sở dĩ kể 32 món dơ, có thể kể hơn nữa nhưng 32 là cách kể chuẩn, chuẩn trên y học, chuẩn trên đời sống thường nhật, nó là ta biết liền. Nhớ cái đó.

Thân quán Niệm Xứ, điều đầu tiên phải hiểu thân này nó là cái gì. Gồm 2 "là". Tiếp theo nó đang ra sao.

Gồm đại oai nghi, tiểu oai nghi và hơi thở ra vào. Đại oai nghi gồm 4: đi, đứng, nằm ngồi. Còn tiểu oai nghi là tất cả các cử động, sinh hoạt, có tên và vô danh. Không biết bà con có nhận ra chữ này không? Có tên ví dụ như gãi, mình gãi đó rồi mình lúc lắc, cọ quậy… đó gọi là có tên. Còn vô danh là bất cứ 1 cái nhúc nhích lớn nhỏ nào đó cũng là tiểu oai nghi hết. Thì hành giả phải biết rõ, à mình đang làm cái đó, biết rõ. Nhớ cái đó. Đó gọi là thân quán Niệm Xứ đó.

Thân quán Niệm Xứ có 2 cách tu. Một là mình ngồi mình quán niệm cái thân này là từ dưới gót lên đỉnh đầu của mình nó gồm đất, nước, lửa, gió. Đất là cái gì cứng, mềm nói chung, là đất. Nước là cái gì có tính chất tan chảy, quến tụ, là nước.

Quý vị thử tưởng tượng đi, một cái bánh bao được gọi là bánh báo là do những miếng bột nó được quến lại, được gom lại mà mình gọi nó là bánh bao, bánh mỳ, bánh bò. Chứ nếu mà từng miếng bộ nó không chịu dính lại với nhau thì làm sao mình gọi nó là cái bánh được. Thì khả năng dính lại đó được gọi là nước – Theo A Tỳ Đàm.

Còn nước mình hiểu theo thế gian là "liquid" là chất lỏng thì kẹt quá, nó nghèo lắm. Còn A Tỳ Đàm nó rộng lắm. Tất cả những gì có tính chất tan chảy, ngưng tụ, cô đọng, quến lại thì đó gọi là nước.

Còn lửa thì dù là nóng hay là lạnh, nóng cỡ nào, lạnh cỡ nào, kể cả những nhiệt độ nó nhỏ, ít, vi tế nhất, không cảm nhận được. Theo A Tỳ Đàm, thì dầu là một hạt bụi cũng có nhiệt độ trong đó, chỉ là nó nhỏ quá, mình không cảm nhận được thôi. Về mặt lý thuyết, bà con phải biết.

Đất, nước lửa, gió có mặt ở tất cả mọi thành phần vật chất, to như núi, rộng như đại dương hay nhỏ như một hạt bụi bay trong gió thì đều có đủ 4 yếu tố đất, nước, gió, lửa. Đất là tất cả những gì cứng mềm, chất nại, chất thô. Nước là những gì mà có trạng thái rất là trừu tượng: tan chảy, quến tụ. Lửa là tất cả các nhiệt độ, dù ta có cảm được hay không, miễn là nhiệt độ thì được gọi là lửa. Còn gió là tất cả những gì là trạng thái di động, trương phồng và áp suất, xô đẩy, thì đó được gọi là gió. Nhớ nha, thì cái thân mình hiểu vậy thôi.

Ngồi yên, từ dưới gót đi lên. Khi mình đi làm việc, có người thích đề mục tứ đại, có người thích đề mục thể trược, tùy cách tập mỗi người. Khi mình chạm tay vô cái ly, mình thấy cái ly nóng thì đây là lửa. Chạm vô ly nước đá nó lạnh thì đây là lửa. Chạm tay vô cái ly, ta thấy nó cứng, thì đây là đất. Nhớ nha, đó là cái cách tu. Đó là cách tu thiền.

Rồi cái thân mình cũng vậy, khi mình đi tắm rửa, mình kỳ cọ, mình chạm vô, mình tâm niệm liền, đây chỉ là đất nước lửa gió thôi. Duyên còn thì nó còn, duyên hết thì trong vòng 3 ngày là có mùi, 7 ngày là nó tan ra thành nước. 3 ngày là có mùi, 7 ngày là nó ra nước rồi. Nha.

Kỳ rồi tui coi hình đám tang của ngài Upandita, tui phải nói tui rất là xúc động, vừa sốc, vừa xúc động. Ngài thọ 90 tuổi, một vị thiền sư, một vị danh tăng, thậm chí là một vị học giả. Những ngày tháng cuối cùng nằm ở bệnh viện Bang – Kok mà ngài còn – không biết nói sao cho nó hay ta – nói sao đừng hiểu lầm. Tức là trong những ngày đó mà ngài con ghi lại những cảm niệm của ngài về cuộc đời, về tấm thân này bằng tiếng PaLi các vị có biết không.

Chúng tôi có may mắn được đọc bài thơ đó. Thì tiếng Pali kêu là kệ, còn mình kêu là thơ. Thì ngài nằm trên giường bệnh, một ông cụ 90 tuổi mà có những cảm niệm về cuộc đời mà ngài làm bài kệ bằng tiếng Pali, tui còn nhớ cái ý nghĩa của nó là: Một đời cưu mang cái gánh nặng, để rồi có lúc phải bỏ nó mà đi. Nó dơ từ ở trên nó dơ xuống, mà nó khổ từ ở dưới nó khổ lên. Nó phiền từ ở trong ra ngoài, mà nó nặng nhọc từ ở ngoài vô trong. Bài thơ có đại ý như vậy. Một đời cưu mang nó để cuối cùng phải có lúc bỏ nó mà đi. Mà tưởng hay ho gì, đằng này dơ từ trên dơ xuống, mà nó khổ từ dưới nó khổ lên. Vừa khổ mà vừa dơ vừa nặng. Từ trên xuống, từ dưới lên, từ trong ra ngoài, từ ngoài vào trong.

Rồi tưởng sao, thấy nó lạnh xương sống như vậy mà cũng làm chủ không nổi, phải bỏ nó mà đi. Rồi bây giờ, cuối cùng, lạ là trước khi mất, cái bụng của ngài to một cách bất thường. Quý vị đánh chữ "Upandita Sayadaw last day" thì mình thấy, rồi nản dữ lắm.
Vô đánh coi phần hình ảnh. Thì mình cái thân này đúng là khổ thiệt. Danh tăng như vậy, tu hành như vậy, sống như vậy, thành tựu nhiều thứ như vậy thì cuối cùng cũng phải ra đi như vậy, nha. Đó là thân quán Niệm Xứ. Cái tui nói nãy giờ "là gì" còn cái "ra sao" nè, nó đang "ra sao" tức là nó đang trong tình trạng là đi hay là đứng, nằm, ngồi, co, duỗi, gãi, khều, móc… thì đó được gọi là tiểu oai nghi. Nhớ nha.
Bây giờ chịu khó ghi cái này chút. Tham ái nhiều, trí chậm mà tánh tình thô tháo thì hợp với thân quán Niệm Xứ. Ái nhiều mà trí nhanh, người sắc sảo thì hợp với thọ Niệm Xứ. Tà kiến nhiều mà trí chậm thì hợp với Niệm Xứ 3 (Tâm Quán). Tà kiến nhiều mà trí nhanh thì hợp với Pháp quán Niệm Xứ. Còn có chỗ nói khác, ghi thêm nữa, nói khác là sao. Hành giả thích tu Samatha (Thiền chỉ) mà trí chậm thì hợp với thân quán Niệm Xứ.
Trong Room này tui tiếc có nhiều người, họ mấy cái này lúc mà tui chưa giảng rộng ra thêm, mà mấy chỗ này nè, cái họ nghe thấy buồn ngủ, uổng thiệt. Chứ ráng đi, tui nhắc lại lần nữa, những ai trong Room, hiện giờ đang nản thì ráng cắn răng đi, lấy dây thun buộc vô lỗ tay cho nó tỉnh. Vì khi tui ghi cái này xong, tui giải thích nó cần, cần lắm.
Mà tui nhắc lại lần nữa, quý vị thấy rằng cái thân của quý vị nó không có gì là khổ hết. Cái chuyện quý vị có mặt ở trên đời là sung sướng vui vẻ thì đứng dậy tắt máy bỏ đi. Còn nếu mà thấy rằng cái tuổi già là một cái chuyện có thiệt, cái chết là một cái chuyện có thiệt và cái việc mình ra đi cần có sự chuẩn bị ít nhiều gì đó thì tui e rằng quý vị phải làm quen với cái Kinh này. Và tui nhắc lại một lần nữa, cách đây mấy tháng, tui từng trải qua một kinh nghiệm, nằm một mình mà giữa khuya nhìn 4 bức tường trắng. Thỉnh thoảng y tá vô hỏi 2,3 câu rồi họ bỏ họ đi.
Quý vị biết cái cảnh đó nó tan nát cỡ nào, đừng có mà ngồi ở đó mà làm thơ, nha, khổ dữ lắm. Quý vị có giàu có gì đi nữa thì tui nói thiệt là cái đó là ma chướng, không có hưởng được bao lâu đâu, thời gian nó trôi qua vun vút.
Tui nói tiếp về Niệm Xứ 1. Trí nhanh tu Samatha thì hợp Niệm Xứ 2 (Thọ Quán Niệm Xứ - feeling mình á). Hành giả chỉ tu Visspassna mà trí chậm thì hợp Niệm Xứ 3. Tu Vi mà trí nhanh thì hợp với Niệm Xứ 4 (Pháp quán Niệm Xứ). Quý vị hỏi tui cái này dựa vô đâu thì "dạ, thưa!" nó nằm ở trong đây nè mà giờ nó nằm ở múc ở dưới đây, tui chẳng biết nói làm sao…
Đọc cho nghe nè. Vì sao Thế Tôn giảng 4 cái Niệm Xứ mà không có ít hơn 4, không có nhiều hơn 4. Là vì căn cứ vào căn duyên của chúng sanh để mà triển khai. Căn cứ vào cái nhanh, chậm của các hạng chúng sanh nặng ái hay nặng kiến, tu chỉ hay tu quán mà chia hai, mỗi trường hợp. Thì ở đây có giải thích thêm. Người chậm luật, thô tháo mà lại ái nhiều thì hợp với thân quán Niệm Xứ. Người tinh tế sắc sảo thì hợp với thọ quán Niệm Xứ. Người tà kiến nhiều, tánh tình chậm luật thì hợp tâm quán Niệm Xứ. Người tà kiến nhiều nhưng sắc sảo, nhanh nhạy thì hợp với pháp quán Niệm Xứ. Đó là cái tài liệu 1.
Còn tài liệu 2 lại nói khác. Cái hạng chuyên tu Chỉ nhưng mà chậm thì hợp với Niệm Xứ 1. Chuyên tu Chỉ nhưng mà sắc sảo, nhanh lẹ thì hợp với Niệm Xứ 2. Cái hạng mà chỉ tu Quán thôi nhưng mà chậm thì hợp với cái Niệm Xứ 3 (tâm quán Niệm Xứ). Hạng chuyên tu Quán nhưng trí nhanh, sắc sảo thì hợp với cái 4 (pháp quán Niệm Xứ). Đó là lý do không ít hơn, không nhiều hơn, nhớ nha. Rồi.
Rồi bây giờ mới giảng nè. Thân quán Niệm Xứ đã giảng rồi. Thân quán Niệm Xứ có nghĩa là quan sát cái thân này nè, mà trong Kinh có nói nên tui nói thêm câu này nữa: Khi ta thấy được thân mình như thế nào thì ta sao, người vậy. Không cần phải thắc mắc. Khi mình quán mình rùi mà cứ nhìn người khác thì ta sao người vậy. Có nghĩa là, về bản chất thân này chỉ là đất, nước, lửa, gió, chỉ là 32 thể trược. Còn về sinh hoạt của nó thì lúc đứng, lúc ngồi, lúc đi, lúc nằm, lúc co duỗi, tắm rửa, tiểu tiện, ăn uống, nhai nuốt, cọ quậy, nhúc nhích, xê dịch, cử động…
Rồi bây giờ tới thọ quán. Thọ quán Niệm Xứ là quan sát các cảm giác thân, tâm. Cảm giác thân, tâm là sao. Thân quán là chỉ ngó cái thân của mình thôi. Nó thật sự là gì và nó đang ra sao. Chỉ là trong cục thịt mấy chục ký của mình thôi. Còn thọ quán thì nó rộng hơn một chút, nó sâu hơn là vì

sao. Là vì bất cứ cảm giác nào dù thuộc về tinh thần hay thể xác mình đều ghi nhận hết. Thí dụ, bây giờ tui đang buồn quá, thì cái buồn là tâm nhân nhưng cũng là thọ ưu (theo trong A Tỳ Đàm là thọ ưu). Ưu nghĩa là ưu tư. Biết là tui đang khó chịu, tâm đang khó chịu, nhớ nha.
Rồi bây, tui đang ngồi mà cái lưng đau quá trời, sao nó mỏi cái đầu gối quá vậy ta, sao mà nó tê cái bàn chân quá vậy ta. Thì lúc đó tui biết rõ đây là thân đang bị khổ. Còn cái tâm đang bực bội thì tui biết tâm đang bị khổ, tâm đang khó chịu, tâm đang thọ ưu. Thân đang biết rõ, gió mát biết, biết đây là thọ lạc, thọ hỷ, biết. Cái vui của tâm gọi là thọ hỷ. Cái dễ chịu của thân gọi là thọ lạc, biết rõ. Và đây chỉ là cảm giác dễ chịu chứ không hề có cái tôi đang dễ chịu. Đó chỉ là cảm giác thôi, cảm giác này do duyên mà đến. Duyên hết thì nó đi. Do duyên mà nó có. Cái khổ cũng vậy. Tất cả cái khổ của thân tâm, do duyên mà có mà cũng do duyên mà nó mất đi.
Mà tui nhắc lại lần nữa, những người trong Room này không có thực tập thì nghe nó kỳ lắm, pháp môn gì nghe sao không có cao siêu. Nhưng mà tui năn nỉ quý vị 1 lần sống y như vậy thì để ý đi, làm gì biết đó. Bản thân chúng tôi không phải hành giả nhưng mà chúng tôi chọn 4 Niệm Xứ chứ không có riêng Niệm Xứ nào hết là vì 2 lý do. Thứ nhất, tui không rõ tui là cái loại gì, là cái thứ người gì nên tui nghĩ cả 4 đều tốt hơn. Thứ 2, cả 4 thì nó linh hoạt và đối với tui nó dễ hơn.
Thí dụ tui đang ngồi một mình, không có giảng nha. Tôi ngồi 1 mình, tôi uống ly nước. Tôi cầm cái ly nước lên là thân quán Niệm Xứ. Tôi cầm lên biết cầm. Tôi uống biết đang nuốt. Rồi tôi đang thích tức là đang tham. Còn không thấy dễ chịu thì thấy mình đang dễ chịu. Tôi để ly xuống, tôi biết rõ đang để ly xuống. Lúc có gió thổi ngang, tôi thấy mát thì ờ dễ chịu, mình đang dễ chịu. Cái thân đang dễ chịu.
Hoặc có lúc làm gió thổi ngang, tôi thấy lạnh quá, mình đang khó chịu. Quý vị để ý kỹ là tôi không có nhắc đến chữ lạnh, tại sao vậy. Vì lạnh, nó là tục đế, còn khó chịu nó là chân đế.
Tôi nhắc lại nha, tôi đang ngồi mà gió thổi ngang mà tôi thấy cái gió nó nóng, hốc quá đi thì thay vì tôi nói nóng thì cái nóng đó là tục đế, đó là cái nhìn chưa rốt ráo. Còn cái nhìn rốt ráo không phải là nóng mà là khó chịu. Phải nhớ cái này. Tôi đang ngồi, một cơn gió thổi ngang, tui thấy lạnh, ờ lạnh ha, thì cái này là tục đế. Còn cái nhìn rốt ráo không phải là lạnh mà là khó chịu.
Nhớ nha, cái này quan trọng, bởi vì cũng là hành giả tứ Niệm Xứ mà có người tu 80 năm mà vẫn còn quẩn quanh trong tục đế, là cái biết của phàm. Còn cái biết của Thánh là người ta biết rốt ráo. Tui nhắc lại. Thay vì mình kêu lạnh, nóng thì mình chỉ ghi nhận là khó chịu, dễ chịu thôi. Và tui nhắc lại một lần nữa, bà con chỉ biết nghe mà không có thực tập á thì bà con sẽ rất là ngạc nhiên và thậm chí là chán chường. Thấy Pháp môn tu hành gì mà đâu thấy nó cao siêu gì đâu ta nhưng mà thử đi, tui năn nỉ quý vị thử đi.
Nó lạ dữ lắm, nó giống như bao nhiêu lần tui đã nói rồi. Tui thấy quý vị, bụng bự, đi đứng nặng nề, khó khăn rồi bị cao máu, bị dư đường, dư cholesterol thì tui nói, nè bây giờ mỗi ngày chịu khó chạy bộ dùm tui hoặc nằm ngửa đạp xe đạp trên giường dùm tui đi. Nằm ngửa đạp xe đạp hoặc chạy bộ chút. Sáng đi bộ chừng 1 tiếng vậy đó, rồi tránh thịt đỏ, seafood tránh, dầu mỡ chiên xào tránh. Chỉ ăn đồ hấp chứ đừng có chiên, đừng có nướng. Mà đặc biệt là ưu tiên cho rau, trái, mật ong, nước chanh, tránh ăn đường nha.
Quý vị nghe rất là ngạc nhiên, bởi vì nếu quý vị có biết chút ít về y học thì không sao, còn quý vị dốt đặc, không biết gì hết thì nghe rất là lạ bởi vì sao nghe ổng nói không có gì nó cao siêu hết. Cái gì đâu mà nằm ngửa trên giường đạp xe đạp hoặc là chạy bộ, hoặc là ăn rau trái. Ít ra mình đang chờ coi ổng có nhắc gì tới sâm không, nhung nai rồi yến sào, tuyết liên, đông trùng hạ thảo, hoài sơn, câu kỷ tử, thục địa, đỗ trọng, xuyên khung, trần bì… nghe cái gì nó cao siêu chút.
Còn đằng nghe cả buổi thấy ổng nói gì đâu không hà. Cái gì nằm ngửa trên giường, đạp xe đạp, chạy bộ rồi hít đất, rồi ăn rau trái. Nhưng mà thử đi, khi thử mới biết à thì ra sức khỏe của mình nó đến từ những nguồn này nè. Nó rất là đơn giản nhưng mà tại vì mình không có thực tập, mình không thấy nó cần thiết thì Tứ Niệm Xứ nó y chang như vậy đó. Làm gì biết nấy nghe nó không có sang. Cái tên Pháp môn Tứ Niệm Xứ nghe nó không có sang, ít ra phải niệm Bồ Tát này, Phật kia, ít ra phải réo gọi người này người kia rồi phải quỳ lạy, xì xụp, hương đăng, hoa quả rồi khấn 8 phương 4 hướng rồi may áo tràng, thọ Bồ Tát giới nhìn cho nó sang còn hành giả Tứ Niệm Xứ gì

đâu muốn mặc gì mặc à. Không có cần áo tràng, áo lam mà cũng không cần đốt liều, uống cần gì hết á. Pháp môn này lạ lắm, vấn đề chay mặn cũng không.

Mà chỉ xin 1 chuyện thôi, làm gì biết nấy là một cách. Còn cách nữa là mình đang trải qua cái thân tâm cảm xúc gì thì ghi nhận thôi. Tôi đang sân hận, tui đang bực mình- à, đây là tham ái; đây là buồn ngủ nha – đây là hôn thụy, rồi biết; đang khó chịu, đang thọ khổ đó, thân khổ rồi cái này tâm khổ nè, rồi rồi. Cầm lên, tui đang biết cầm lên, rồi nuốt, nuốt, rồi nhai, nhai rồi xong để xuống. Chỉ vậy thôi. Nhưng mà quý vị làm dùm tui một tuần, một tháng, ba tháng. Tự nhiên quý vị sẽ gọi phone mà cảm ơn rối rít, rồi nói rằng "Sư ơi, bây giờ tui biết vì sao ba tháng trước Sư kêu gọi tui như vậy. Nhưng mà đó là hành giả dỏm. Hành giả mà xịn nữa thì nó không them gọi phone cảm ơn luôn, bởi vì khi nó bốc cái phone lên thì mất công nó niệm cái mới nữa.

Mà hành giả thứ thiệt họ ngại bày chuyện lắm, bởi vì sao, bởi vì những chuyện căn bản thì đã niệm hụt hơi rồi mà mắc gì bày thêm cái chuyện trồng bông, trồng cây rồi rồi trưng, dọn tùm lum hết. Hành giả Tứ Niệm Xứ không phải là người ở dơ, không phải là người bề bộn, chỉ là người không thích bày thêm. Cái này phải ghi. "Hành giả không phải lười biếng hay bê bối mà chỉ là không thích bày thêm". Nhớ cái này, có người hiểu lầm cái này, hiểu lầm là mình tu Tứ Niệm Xứ là mình chỉ lo niệm thôi . Mình lo cái mặt Chánh niệm và trí tuệ tỉnh giác thôi, nha. Thế là nhà bụi không, nhìn thấy ớn quá thì không được. Cái này là cực đoan.

Còn cái người mà ăn rồi mà cứ một bình hoa bên cửa sổ rồi mấy chậu bông bên hiên, rồi ra vườn tưới tẩm. Thì tui xin khẳng định đó là tốt nhưng với điều kiện đừng có bày nhiều quá. Và anh hứa với tui một chuyện anh trưng hoa, anh trồng hoa, anh làm cái gì đó thì tất cả phải được thực hiện trong chánh niệm. Còn anh bày ra cho cái nhà nó đẹp thì anh nhớ một câu thôi. Cái tâm mình nó đẹp chưa mà đòi cái nhà đẹp. Mà thế nào là cái tâm đẹp, đó là có niệm, có trí, nha. Thì cái đó gọi là tâm đẹp.

Cho nên muốn dọn cho cái nhà đẹp trước thì tự hỏi tâm của mình tâm mình đẹp chưa. Còn muốn bày thì tự hỏi tâm mình đã gọn chưa mà muốn bày nữa. Như vậy là thân quán Niệm Xứ là học rồi. Thọ quán là mới vừa học, đó là biết rõ thân đang trải qua cảm xúc gì, khó chịu, dễ chịu. Đó là thân. Còn về tâm, tâm đang có cảm xúc gì, khó chịu, dễ chịu. Và tui nhắc lại lần nữa, quý vị đừng có hòng mà nghe ở đây có cái gì đó cao siêu, hổng có. Quý vị chỉ cần làm dùm tui chuyện đó thôi.

Thân mình để ý, đây nó đang khó chịu, biết nó là đang khó chịu. Cái khó chịu này không phải là mình, đó là do duyên tới, do duyên tạo ra khó chịu đó. Bây giờ duyên nó hết thì khó chịu nó đi thôi. Nó là một vị khách không mời mà tới. Cái thứ khác mà mình trà nước hậu hĩ, trọng đãi nó ha thì nó sẽ ở lì ra đó. Còn thứ khách mình làm lơ, mình đừng có mời mọc nó thì tự động nó bỏ nó đi. Và dĩ nhiên, câu này chỉ cho hành giả nào thứ dữ á thì họ mới tin.

Chứ quý vị mới tập tành sơ cơ thì quý vị chưa có thấy câu này đúng. Câu mà khách nào mà mình càng nồng nhiệt thì họ mới ở lại còn cái thứ khách mà mình lơ là á thì nó sẽ bỏ đi á. Cái này tui hứa, đây là một câu rất là đúng. Nhưng mà bây giờ chưa, quý vị chưa tới lúc nhận ra cái câu này đâu. Sẽ có một ngày quý vị thấy tâm trạng gì, cảm giác gì mình chỉ ghi nhận nó, đừng có đặt vấn đề với nó quá nhiều, đừng nặng lòng với nó, đừng xem trọng nó, đừng xem nặng nó thì tự nó bỏ đi thôi. Và cái này mới quan trọng, ghi nhận thêm "tâm bất thiện khi được nhận diện sẽ biến mất nhưng tâm thiện khi được nhận diện sẽ vững mạnh hơn". Đây là câu mà bà con bắt buộc phải thuộc lòng.

Tâm bất thiện tức là nhận diện đây là sân thì nó sẽ mất nhưng bây giờ thì chưa nha. Lúc sơ cơ thì chưa mai này sẽ được. Khi mà biết đây là tâm sân nè, mà khi tui đã vững rồi đó thì tui nhìn ra nó thì nó sẽ mất. Nhưng mà khi tui biết đây là tâm thiện nè. Tui đang ngồi mà nghe mùi khói hương đi ngang thì tui nghĩ đến Đức Phật, cái lòng tui nó vui, thì lúc đó tui biết đây là tâm thiện, thì lúc mà tui biết đây là tâm thiện thì tâm thiện sẽ còn lại đó.

Mà tại sao có chuyện tâm bất thiện mà được nhận diện, nó sẽ mất vì tâm nhận diện chính là niệm là trí là thiện. Thiện ác không thể cộng sinh. Nhớ không. Vì tâm nhận diện chính là trí là thiện mà thiện ác không thể cộng sinh, nên khi mà thiện mà nhận diện ác thì ác sẽ biến mất mà khi thiện nhận diện thiện thì chúng chỉ mạnh hơn. Tại sao tâm bất thiện khi được nhận diện sẽ biến mất là bởi vì cái tâm nhận diện đó là tâm thiện mà ông thiện ông ác làm sao ở chung một nhà được, nên ông ác

phải ra đi. Còn cái thiện vì sao khi được nhận diện nó sẽ mạnh là tại vì nó là thiện, còn cái tâm nhận diện nó cũng là thiện thì tụi nó là 2 cục thủy ngân.

Hai khối thủy ngân sẽ thành 1. Đơn giản, thiện này cộng thiện kia là 2 miếng thủy ngân nó bự. Còn bất thiện là thành phần khác nên khi ông thiện nhìn qua bất thiện thì nó mất là phải rồi. Hai ông đó không có chung một nhà. Tụi nó là tử thù, không đội trời chung.

Thọ quán là biết rõ cảm giác gì đang xuất hiện ở thân, tâm. Biết chúng do duyên mà có, rồi cũng do duyên mà mất. Không có ai dễ chịu hay khó chịu. Đó là thọ quán.

Tâm quán Niệm Xứ là nhìn thẳng vào tâm mình xem nó lúc này đang là tham thích, hay sân hận bất mãn. Nhớ nha. Thọ quá chỉ là cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Còn cái này là thiện hay bất thiện.

Thọ quán là nhận diện khó chịu hay dễ chịu. Tâm quán là nhận diện tâm đang thiện hay ác. Hai cái này nó khác nhau. Vị A La Hán vẫn còn có cảm giác khó chịu ở thân xác, nhớ nha. Nhưng không còn sự bất mãn ở tâm, riêng thiện ác thì tuyệt đối không có ở vị A La Hán. Có nhiều vị thắc mắc, sao A La Hán không còn thiện thì tui xin nói rõ. Tâm ác là điều kiện đưa ta về cảnh khổ, tâm thiện đưa ta về cõi lành, La Hán là người nhàm chán tất cả hình thức tái sinh nên không còn thiện ác nữa.

Cho nên bởi vì tui nhắc vị La Hán ở đây là bởi vì thọ quán khác tâm quán chỗ nào. Thọ quán là quan sát khó chịu, dễ chịu. Tui xin nhắc lại. Ở đây, tui cố ý giảng Kinh Niệm Xứ cho người chưa biết gì, cố tránh nói nhiều về A Tỳ Đàm. Thọ quán là quán sự dễ chịu, khó chịu và nó không phải là tui, không phải là ta, cái cảm giác đó không phải là của mình. Và cái gọi là "mình" ở đây nó cũng chỉ là những thứ tập hợp do duyên do danh sắc, đất nước lửa gió, thiện ác, buồn vui cộng lại, chứ không có một "cái tôi" nào hết. Ngay bây giờ không có thực tập, chỉ nghe thôi thì một mình không tin, hay không hiểu. Sao tui là do má tui đẻ ra tui rồi tui ăn uống nhai nuốt rồi tập thể dục, cái cục thịt này là của tui, thân xác này là của tui, buồn vui này là của tui rồi tự nhiên cấm không cho tui nghĩ cái này là của tui là sao.

Người không biết đạo họ sẽ không thấy, nhưng người biết đạo sẽ thấy được cái này. Khi mà anh sống bằng cái tâm niệm mà suốt ngày đây là tui, đây là của tui thì anh sẽ không bao giờ an lạc bằng cái anh chàng kia hết. Cái anh mà ảnh thấy mọi thứ là do duyên mà có, có rồi phải bị mất. Mình nó kỳ nhưng về lâu về dài, ảnh an lạc lắm. Bây giờ chuyện nhẹ nhàng thôi, bác sĩ phán ung thư 1 cái thì anh chàng hành giả này ảnh nhăn răng ảnh cười. Còn trong khi mình từ đó tới giờ, cái gì cũng tui, tui hết tới hồi mình nghe bác sĩ phán ung thư một cái là xuống liền, xuống tinh thần.

Hôm trước mà tui bị thận á, mà bác sĩ nói với tui 1 câu mà nghe lạnh xương sống. Ông bác sĩ người Đức nói "You có biết là you rất là may mắn là bởi vì cái bệnh thận của you nó không có chết được, nó chỉ làm cho you đau thôi. Nhưng nhờ you đau nên you mới ra đây và chúng tôi tình cờ phát hiện là cái gan của you có vấn đề nặng. Nó bị nhiễm mỡ rất nặng mà men gan của you rất là cao. Nó cao ghê lắm. Nó cao như là một tay bợm nhậu. Men gan rất là cao. Mà cái đó là cái chết, vì gan nhiễm mỡ mà men gan cao thì you chết là cái chắc. Mà you may mắn là vì you đau cái kia mà chúng tui mới lôi ra được cái nọ". Thì lúc đó mình mới biết, à thì ra mình còn sợ chết kinh khủng, quý vị có biết không.

Cho nên ai trong Room này còn nghĩ mình giàu, mình đẹp, mình khỏe, mình trẻ đó ha thì tui xin kề tai nói nhỏ với người đó một câu là buồn vui của quý vị do người khác nắm chứ không phải quý vị nắm đâu. Thứ nhất, mình lái xe ra đường, dù mình cẩn thận cỡ nào đi nữa thì chỉ có 50% là của mình thôi. Còn 50% là của cái thằng chạy ẩu á.

Quý vị đừng nói với tui là quý vị chạy cẩn thận, quý vị chỉ có được 50%, không được 51% nữa, còn 50% còn lại là của tên khác ở trên đường á. Đó là 1, thứ 2 là buồn vui của quý vị là do bác sĩ họ phán, họ giấu thì mình vui, còn họ nói huych toẹt ra thì mình chết thôi. Họ nói mà mặt hơi nghiêm trọng "chắc tui sẽ ông bà đi thực hiện một cái test, tui thấy có một chút bất thường". Chỉ 1 câu này thôi thì tui bảo đảm mới thi đậu hoa hậu thì cũng chết điếng như thường. Chỉ cần cái mặt của ổng (bác sĩ) không được vui vẻ lắm rồi nói "sao thấy nó hơi kỳ kỳ, để tui cho ông bà đi làm một cái test (kiểm tra) chứ ở đây không có đủ cái phương tiện".

Quý vị mà nghe như vậy mà vẫn còn nhăn răng ra cười thì tui thật sự mà nói là vô cùng kính nể, bởi vì quý vị đã đạt đến cảnh giới không thèm sợ chết nữa. Cho nên là tâm quán Niệm Xứ, tức là biết rõ cái thâm, tâm này đang thiện hay ác.

Bây giờ tới pháp quán Niệm Xứ là sao. Pháp quán Niệm Xứ là cùng lúc nhận diện cả 3 Niệm Xứ trước một cách chuyên môn hơn. Ở 3 Niệm Xứ trước, ta biết đây là ông A, bà B (ví dụ thôi). Ở Niệm Xứ 4, ta biết rõ đây là ông A, bác sĩ chuyên ngành Nhi khoa, đây là bà B, luật sư chuyên kinh tế. Ở 3 Niệm Xứ trước, thí dụ như bây giờ mình biết đây là khó chịu, đây là dễ chịu, vậy thôi. Đây là tâm sân, đây là tâm tham, hết. Nhưng mà cái biết của thứ 4, nó chuyên nghiệp hơn. Ở Niệm Xứ 4, khi có tâm bất mãn người hay sự vật nào đó, ta biết đây là sân triền cái, là pháp bất thiện, là 1 trong năm chướng ngại của thiền định.

Trong khi cũng đối tượng đó nhưng mà hành giả thọ quán chỉ ghi nhận là khó chịu của tâm, hành giả tâm quán chỉ ghi nhận là tâm sân. Khi mình tu thọ quán thì mình nghĩ đây là khó chịu, rồi xong. Còn khi tu tâm quán, đây là tâm sân. Nhưng khi tu pháp quán thì cái chỗ này nè là sân triền cái, là cái biết chuyên nghiệp. Giống như hồi nãy tui nói, mấy cái trước, mình chỉ biết đây là ông A, bà B. Bà này bả là Lê Thị Loan, ông kia là Trần Văn Tuấn nhưng mà ở cái thứ 4 này thì mình biết bà Loan là luật sư kinh tế, chuyên về kinh tế, tư vấn kinh tế cho các tập đoàn lớn.

Còn ông A, là bác sĩ chuyên ngành nhi khoa. Mấy thằng nằm nôi có gì là kêu ổng. Thì cũng là cái biết ông A, bà B thôi chứ không có gì hết á, nhưng mà cái cách biết thứ 4 này nó chuyên nghiệp, đòi hỏi phải có kiến thức nhiều hơn. Nhớ nha.

Đầu buổi giảng, tui có nói rõ vì sao phải tu tứ Niệm Xứ mà Tứ Niệm Xứ là cái gì. Tui "đánh" 1 cái vòng rất là rộng mà gần giống như là lạc đề vậy đó, và nhờ vậy tui giải thích xong lý do và ý nghĩa của Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là gì và vì sao phải tu Tứ Niệm Xứ.

Rồi đồng thời tui cũng giảng xong cho bà con nghe về cách đại khái về 4 Niệm Xứ và cho bà con ghi rõ luôn các trường hợp, Niệm Xứ nào nó thích hợp cho hạng người nào. Ngày xưa còn Phật, còn Thánh Tăng thì quý vị dòm cái mũi thì biết mình hợp với cái gì. Còn bây giờ mình cũng còn trông cậy vào mấy nguồn nó hơi bấp bênh, ví dụ như mấy Thiền sư. Có Thiền sư này, có Thiền sư khác. Ông giỏi, ông dở. Có chứng Thánh không thì mình không biết nhưng đại khái vị nào tinh thông Pháp học, uyên thâm giáo lý chút thì mình đỡ chút. Còn sợ những người dùng kinh nghiệm bản thân thì mình cũng hơi ngại.

Nhưng quan trọng nhất thì ở đây tui xin thưa một chuyện mà tui cho rằng cực kỳ quan trọng, đó là, có những chuyện tui đã nói rồi, giờ tui nói lại nữa, nói hoài, có những chuyện tui nói hoài không biết mắc cỡ, bởi vì nó cần thiết. Tất cả các hướng dẫn của các Thiền sư Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan, Việt Nam… đã nói là những hướng dẫn mang tính chất kinh nghiệm bản thân thì nó đều mang dấu ấn cá nhân.

Kinh nghiệm bản thân luôn mang dấu ấn cá nhân. Mỗi người luôn có những sở trường và sở đoản, ta đem cả 2 thứ đó vào trong kinh nghiệm của mình. Kinh nghiệm bản thân luôn mang dấu ấn cá nhân, nhớ nha, cái câu này quý vị cũng phải xăm, quý vị học lớp của tui riết quý vị phải xăm từ ở trên xăm xuống giống như là đại ca giang hồ vậy đó. Kinh nghiệm bản thân luôn mang dấu ấn cá nhân. Mỗi người luôn có những sở trường và sở đoản, ta đem cả 2 thứ đó vào trong kinh nghiệm của mình.

Thí dụ như bây giờ tui thích cái gì, tui ghét cái gì, tui hợp với cái gì, tui kị với cái gì. Thí dụ như bây giờ tui là người chơi lan đi, chơi kiểng đi, nếu quý vị để ý đi, quý vị tới học tui thì tui sẽ chỉ theo cái kiểu của tui, tui ghét cái gì thì tui hay nói cho quý vị tránh cái đó, mà tui mê, khoái, thích cái gì thì thường thường tui cũng kéo quý vị về cái hướng đó. Đó là chơi lan, kiểng đó, nói chi là vấn đề tâm linh, hướng dẫn thiền định.

Thiền sư, phàm phu mình à, chỉ trừ vị chánh đẳng, chánh giác. Các Ngài dạy người khác theo cái người ta cần, còn mình dạy người khác theo cái mình muốn. Quý vị có phân biệt được cái này không. Thầy giỏi là dạy cái mà trò cần, còn thầy dở là dạy cái mình biết và mình muốn. Nó kẹt vậy đó.

Bây giờ mình không biết đi xe đạp mà học trò nó tới nó xin học thì thôi kệ mình xách xe ba gác ra, dạy thời gian ra học trò biết đạp xe ba gác, biết đạp xích lô nhưng mà chiếc xe đạp là mình đi không được. Nó khổ vậy. Mà mục đích là thằng nhỏ đó nó cần đi xe đạp để nó trở thành courer, để nó trở thành vận động viên quốc gia, còn mình không biết chạy 2 bánh, mình chỉ biết chạy 3 bánh thôi, xách xích lô ra cái đè nó ra dạy thì cũng tội cho nó. Nên mình nhớ Thiền sư nào đi nữa, kinh

nghiệm nào đi nữa thì cũng chỉ là để tham khảo . Nên tham khảo và đối chiếu hơn là nhắm mắt thờ phụng.
Lý thuyết Tứ Niệm Xứ của Đức Phật trong Tam Tạng rất đơn giản vì Ngài chỉ đưa ra cái chung cho toàn thể, không nhắm đến cái riêng cho cá nhân. Cái này lại xăm nữa. Lý thuyết Tứ Niệm Xứ trong Tam Tạng là ngài chỉ đưa ra rất đơn giản là vì chỉ đưa cái chung cho toàn thể, không đến cái riêng cho cá nhân. Ngài dạy mình nấu canh chua thì Ngài nói là me, nước, đường, con thích cái gì thì bỏ cái đó, chay mặn tùy người, rau om, ngò gai, rau cần dài lá… rồi con ngoài ra thơm, giá, đậu bắp, hay cái giống gì là tùy người nhưng Ngài chỉ nói là nước, rau ôm, me, đây là ba món cộng lại, con sẽ có nồi canh chua.
Mà tại sao Ngài nói gọn như vậy là bởi vì khi mà Ngài nói quá chi tiết, tại vì Ngài là đấng Pháp Vương mà, cha của 3 cõi, khi Ngài nói chi tiết quá thì người ta sẽ coi lời của Ngài là khuôn vàng thước ngọc, họ sẽ đi theo. Nhưng mà có những người họ không có thích ăn rau om mà họ nấu canh với rau tần dày lá (cái rau mà có lông lông á). Có người không thích rau om, rau cần mà họ lại thích ngò gai mới ghê chứ. Đức Phật biết như vậy cho nên là Ngài không có nói tới 3 cái loại rau mùi mà Ngài chỉ nói rất là ngắn gọn, me, rau mùi, nước, được thì thêm miếng đường cho nó đằm lại, xong. Rồi đệ tử thì ai thích rau om thì người đó nói rất nhiều rau om, rau này thơm, nó có cái mùi canh chua rồi ăn nó chữa bệnh gì, bệnh gì rồi cách trồng rau om, trồng sao, trồng nước sắp sắp, nửa nước nửa bùn, mà thường ở xứ nào của Việt Nam có… nói mênh mông, cuối cùng hồi nói về nồi canh chua mà hồi lọt qua kỹ thuật trồng rau om.
Rồi nói về địa dư, xã hội, văn hóa miềng Tây Nam Bộ… càng đi càng xa. Trong khi Đức Phật thì không. Ngài chỉ nói canh chua. Ngài chỉ nói rất là gọn. Ngài chỉ nói me nè, rau thơm nè và một ít đường. Xong. Đó, nhớ cái này nha. Chứ đừng chê Đức Phật Ngài dạy ít, Ngài dạy không có chi tiết. Tui nhắc lại, Ngài dạy chung cho tất cả, không dạy riêng cho cá nhân.
Tôi đề nghị 1 số chuyện đó là đọc dùm tui cái bộ Tứ Niệm Xứ. Đọc cho kỹ, bởi vì, tại sao? Không phải tui làm biếng nhưng mà tui nghĩ rằng tui cũng theo tinh thần của Đức Phật, chung chung gọn cho tất cả, không đào sâu cho cá nhân là một. Thứ hai nữa là tài liệu đó quá đặc biệt, quá xuất sắc do hai vị là ngài Mahasi và ngài U Silananda.
Ngài Mahasi và ngài U Silananda có một nhân thân rất đáng nể. Ngài Mahasi là người thuộc lòng Tam Tạng mà đóng vai trò của người hỏi – tức là vấn sư, trong kỳ kiết tập Tam Tạng. Vấn là sao, có nghĩa là ngài hỏi từng vấn đề, tức là cái điều luật này, bài Kinh này được Đức Thế Tôn thuyết giảng và cấm chế ở đâu, trong trường hợp nào, vì sao, nội dung như thế nào. Còn vị kia là người trả lời. Mình phải thuộc lòng Tam Tạng mình mới hỏi người ta được. Sau này, ngài trở thành tổ sư của dòng thiền "phồng- xẹp", thì ngay cả chuyện "phồng – xẹp" cũng có nhiều cái để bàn lắm nha. Chắc chắn là ngày mai chúng tôi cũng sẽ quay lại bài Kinh Tứ Niệm Xứ.
Tuần này sẽ học riêng Kinh này. Ngày mai tui sẽ nói nhiều về hơi thở, rồi mỗi ngày tui sẽ nói nhiều một số chuyện là bởi vì đọc là đọc vậy thôi, chứ có vài cái quý vị cũng cần phải nghe một chút, dĩ nhiên không phải là của tui, tui đâu phải là thiền sư nhưng mà có thể tui đọc nhiều hơn hoặc nhiều khi không phải nhiều hơn mà có khi cái tui đọc mà quý vị chưa đọc, chỉ vậy thôi, tui đọc dùm thôi. Nhớ nha.
Vậy thì ngày mai và ngày mốt, mình sẽ tiếp tục học Kinh Đại Niệm Xứ. Và nếu ai đó không có duyên theo đuổi cái lớp Kinh Tạng từ trước đến giờ thì coi chỉ riêng Kinh này cũng có cái gì đó để gọi là, trong cái thời gian là Phật tử.
Và tui nhắc lại tuổi nào, tình trạng sức khỏe, kinh tế, gia đình ra sao thì Kinh này tuyệt đối quan trọng cho tất cả những ai tin Phật, thờ Phật và đặc biệt biết ưu tư về đời sống của mình.
Chúc quý vị một ngày vui.